

Dr. Dorothea Portius & Thomas Kartelmeyer
Die Kollagen-Formel

Strahlend junge Haut mit Skinfood für jede Jahreszeit

südwest

INHALT

INTRO – DIE HAUT ALS SPIEGEL DES INNEREN	3
DIE HAUT – AUFBAU UND FUNKTIONEN	4
DIE HAUTALTERUNG	6
DIE PHASEN DES ALTERNIS	7
CHRONOLOGISCHE HAUTALTERUNG	8
UMWELTBEDINGTE HAUTALTERUNG	11
DIE BLUE-ZONES-THEORIE – DIE REGIONEN DER 100-JÄHRIGEN	16
DIE BLUE-ZONES-ERNÄHRUNG – PFLANZENBASIERTE UND UNVERARBEITETE INHALTSSTOFFE	17
ERNÄHRUNG FÜR EINE ZEITLOSE SCHÖNHEIT	19
KOHLLENHYDRATE, ZUCKER UND CO	21
DER VERSTECKTE ZUCKER	22
DIE VERZUCKERUNG VON HAUTSTRUKTUREN	24
DER HAUTGESUNDE ZUCKER – BALLASTSTOFFE UND CO	25
BALLASTSTOFFE – ZWEI GRUPPEN MIT UNTERSCHIEDLICHER WIRKUNG	26
KURZKETTIGE FETTSÄUREN	26
PROBIOTIKA	28
FETTE FÜR EIN JUNGES HAUTBILD	31
SCHLECHTE ODER GUTE FETTE? – DAS STIGMA DER GESÄTTIGTEN FETTSÄUREN	32
DER HAUTVERJÜNGENDE EFFEKT UNGESÄTTIGTER FETTSÄUREN	32
FUNKTIONEN DER FETTE IN DEN HAUTSCHICHTEN	35
DIE FLIESSFÄHIGKEIT DER ZELLHÜLLEN	36
KOLLAGEN – DAS WUNDERPROTEIN FÜR STRAHLENDE HAUT	40
DIE KOLLAGENFASERN UND IHRE ALTERUNG	41
HAUTZELLEN UND KOLLAGEN BRAUCHEN WASSER	48
MIKRONÄHRSTOFFE	49
SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE	78
UNSERE HAUT BENÖTIGT ANTIOXIDANTIEN	87
REZEPTE	93
FRÜHLING	93
SOMMER	115
HERBST	137
WINTER	163
GRUNDREZEPTE	180
SACHREGISTER	188
REZEPTREGISTER	189
QUELLENANGABEN	190
IMPRESSUM	192

INTRO – DIE HAUT ALS SPIEGEL DES INNEREN

Die Entscheidung, welche Nahrung wir konsumieren sollten, um unsere Haut jung und gesund zu erhalten, stellt die meisten Menschen immer wieder vor große Herausforderungen. Wie definiert sich eine gesunde Ernährung, die uns vor vorzeitiger Hautalterung schützt? Aktuell erregen die Themen Anti-Aging, Clean Eating und Gesundheit die größte Aufmerksamkeit. Doch sind es nicht mehr nur Frauen, sondern auch Männer, die nach Möglichkeiten suchen, um sich eine gesunde Haut zu bewahren und die Zeichen der Hautalterung hinauszuzögern.

Unsere Haut ist die entscheidende Barriere, die unseren Körper vor äußeren Einflüssen abschirmt. Die Hautalterung ist ein komplexer biologischer Prozess, der sowohl durch den natürlichen Alterungsprozess als auch durch Faktoren wie Sonneneinstrahlung und Umweltreize beeinflusst wird. Angesichts des medizinischen Fortschritts in der Verlängerung der Lebensdauer und der zunehmend verschlechterten Umweltbedingungen ist es von großer Bedeutung, effektive Methoden zur Behandlung der Hautalterung zu finden. Neben Anti-Aging-Cremes, Botox und anderen invasiven Verfahren gewinnt die Ernährung für die Hautgesundheit an Bedeutung und weckt immer größeres Interesse. In einem Satz: Unsere Ernährung liefert uns Energie und Nährstoffe, die essenziell sind für unsere Leistungsfähigkeit, das Immunsystem und den Stoffwechsel. Doch ist Ernährung nicht gleich Ernährung. Vor allem unsere »westliche« Standarddiät, charakterisiert durch Fertiggerichte, hochverarbeitete Lebensmittel und einen geringen Gemüsekonsum, ist keine Ernährung, die unserem Körper und vor allem unserer Haut förderlich wäre. Zudem führen uns zum Teil nicht seriöse Ernährungstrends und -tipps, die durch Social-Media kursieren, oder Versprechungen der Lebensmittelindustrie über einen etwaigen Gesundheitsnutzen bestimmter Produkte, in die Irre.

Auf den kommenden Seiten werde ich dir einen Einblick in die spannende Thematik der Hautphysiologie und Hautalterung geben. Du lernst verstehen, welche Faktoren die Hautalterung beschleunigen oder verlangsamen können und wie du dieses Wissen nutzen kannst, um dir deine Haut strahlend und jugendlich zu erhalten. Wir werden uns mit der Bedeutung der Ernährung auseinandersetzen und die Auswirkungen von Makro- und Mikronährstoffen auf die Hautstruktur und Anzeichen der Hautalterung untersuchen. Was du isst, hat direkte Auswirkungen auf deine Hautgesundheit! Und wir werden auch die faszinierende Welt der antioxidativen Substanzen in Lebensmitteln erkunden und herausfinden, ob sie tatsächlich das unglaubliche Potenzial besitzen, unsere Haut vor den Schäden durch freie Radikale zu schützen.

Aber wir bleiben nicht nur bei der Theorie – im zweiten Teil des Buches findest du mehr als 50 alltagstaugliche Rezepte für »Haut-Speisen«. Du wirst lernen, wie du dich auf köstliche Weise um deine Haut kümmern kannst, und wie sich diese Ernährungsansätze positiv auf deine Gesundheit auswirken können.

Also sei bereit, das Geheimnis einer strahlenden Haut zu enthüllen! Gemeinsam werden wir den Weg zu der Ernährung entdecken, die dem vorzeitigen Altern deiner Haut entgegenwirkt und dich von Kopf bis Fuß zum Strahlen bringt.

DIE HAUT – AUFBAU UND FUNKTIONEN

Die Haut ist nicht nur das größte Organ des menschlichen Körpers (sie misst $\sim 1,5\text{--}2\text{ m}^2$), sondern auch das schwerste mit $\sim 3,5\text{--}10\text{ kg}$ je nach Körpergröße. Die Haut bildet die direkte Verbindung zur Außenwelt und ist weit mehr als nur eine schützende Barriere – sie ist ein wahres Wunderwerk!

Sie bewahrt unser Inneres vor verschiedenen Umwelteinflüssen wie Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Wind, Staub, Schmutz, Austrocknung, UV-Strahlung, schädlichen Substanzen, Bakterien und Keimen.

Bekanntermaßen können Hautprobleme sich sehr negativ auf unser Wohlbefinden auswirken und dazu führen, dass wir uns in unserer eigenen Haut nicht mehr wohlfühlen – die Haut ist »der Spiegel der Seele«, denn sie bestimmt maßgeblich unser äußeres Erscheinungsbild.

Die Haut verrät auch unser wahres Alter. Umweltbelastungen, Bestrahlung und vor allem der Lebensstil können sie schneller altern lassen. Die komplexe Architektur der Haut verleiht ihr Struktur und Funktion, wenn wir diese aufrechterhalten, haben wir den Schlüssel für einen strahlenden Teint bis ins hohe Alter.

Interessant jedoch ist, dass die obersten Schichten hauptsächlich aus abgestorbenen Hautzellen bestehen. Täglich verlieren wir Milliarden winziger Hautpartikel, was keinen Grund zur Sorge bedeutet, denn rund alle 30 Tage erneuert sich unsere Körperoberfläche vollständig. Von den tieferen Hautschichten wandern immer wieder »frische« Zellen in die oberen Hautschichten.

Die Haut besteht aus zwei Hauptschichten, der Epidermis und der Dermis (siehe Abb. 1), und jede Schicht hat einzigartige strukturelle und physiologische Funktionen. Da die Epidermis direkt der äußeren Umgebung ausgesetzt ist, einschließlich Faktoren wie UV-Strahlung, Krankheitserreger und anderer chemischer und toxischer Einflüsse, fungiert sie in erster Linie als Barriere. Die Dermis liegt unter der Epidermis, sie enthält Nerven, Blutgefäße, Bindegewebe, Haarfollikel und Zellen, die nicht nur für die Aufrechterhaltung der Hautstruktur, sondern auch für die Bereitstellung wichtiger biologischer Funktionen erforderlich sind.

Es gibt leider kein Allheilmittel für eine gesunde Haut und die Aufrechterhaltung der Funktionen. Hautprobleme wie Mitesser und trockene Stellen sowie Fältchen lassen sich nicht einfach wegzaubern. Es erfordert oft Geduld, Disziplin und Akzeptanz, um mit Hautveränderungen umzugehen, da sie nicht immer umkehrbar sind.

Jedoch spielt der Lebensstil eine wichtige Rolle für die Gesundheit unserer Haut. Stressbewältigung, Bewegung und vor allem die Ernährung können die Hautgesundheit und das Hautbild verbessern. Doch vorerst möchte ich eine Frage klären: Warum und wie altert die Haut?

Die Funktionen unserer Haut

- **Schutz:** Die Haut bildet eine Barriere gegenüber äußeren Einflüssen wie Mikroorganismen, Schadstoffen und UV-Strahlen. Eine intakte Haut schützt den Körper vor Infektionen und Verletzungen.
- **Temperaturregulierung:** Durch die Schweißproduktion und die Erweiterung bzw. Verengung der Blutgefäße in der Haut hilft sie, die Körpertemperatur zu regulieren. Dies ist wichtig, um eine Überhitzung oder Unterkühlung zu verhindern.
- **Sinneswahrnehmung:** Die Haut enthält eine Vielzahl von Nervenenden, die auf Berührungs-, Druck- und Schmerzreize reagieren. Dadurch können wir unsere Umgebung wahrnehmen und auf potenziell schädliche Reize reagieren.
- **Vitamin-D-Synthese:** Die Haut ist in der Lage, Vitamin D zu produzieren, wenn sie UVB-Strahlen ausgesetzt ist. Vitamin D ist wichtig für unsere Knochengesundheit und das Immunsystem.
- **Ausscheidung:** Durch die Schweißproduktion hilft die Haut, Abfallprodukte und Toxine aus dem Körper auszuscheiden.

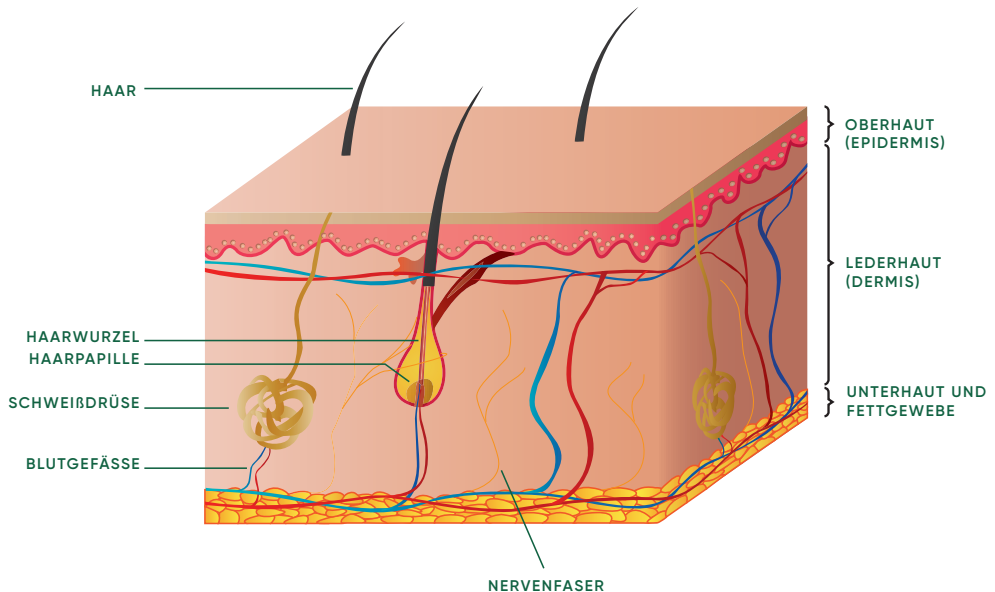


Abb. 1: Der Aufbau unserer Haut